

Transformando vidas y nutriendo esperanzas en Medellín a partir de la complementación alimentaria

Frente a los altos índices de inseguridad alimentaria en el Distrito de Medellín, surge la necesidad de apoyar a las personas en situación de vulnerabilidad. Desde el Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ESAN) trabajamos para mitigar esta problemática a través de la estrategia "Paquete Alimentario", con el fin de mejorar el acceso a una alimentación adecuada y disminuir el riesgo de inseguridad alimentaria en las familias más vulnerables del Distrito Especial de Medellín.

Esta iniciativa asegura que los hogares reciban alimentos suficientes, nutritivos y seguros, al mismo tiempo que se fomenta la adopción de prácticas sostenibles y hábitos de vida saludables.



Aporte a la calidad de vida mediante el acceso a alimentos suficientes y nutritivos

Para el 2024, esta estrategia busca asegurar una alimentación adecuada y balanceada para 15.057 hogares en situación de vulnerabilidad, seleccionados con base en criterios como el nivel del SISBEN, percepción de inseguridad alimentaria y variables socioeconómicas. De esta forma, se priorizan las familias que enfrentan mayores dificultades, asegurando que el apoyo llegue a quienes más lo necesitan.

Estas cifras reflejan la entrega de aproximadamente 193 toneladas de alimentos, que incluyen productos como cereales, huevos, leche, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), aceites, entre otros (**ver tabla 1**). Además, cada entrega va acompañada de actividades de educación alimentaria y nutricional, que enseñan sobre la preparación saludable de los alimentos, la importancia de la actividad física y la adopción de hábitos de vida saludables.

Estos esfuerzos han promovido el consumo de alimentos de alto valor nutricional entre familias vulnerables de todas las comunas y corregimientos del Distrito, contribuyendo a su salud, bienestar y calidad de vida.





Tabla 1. Alimentos que conforman el paquete alimentario.

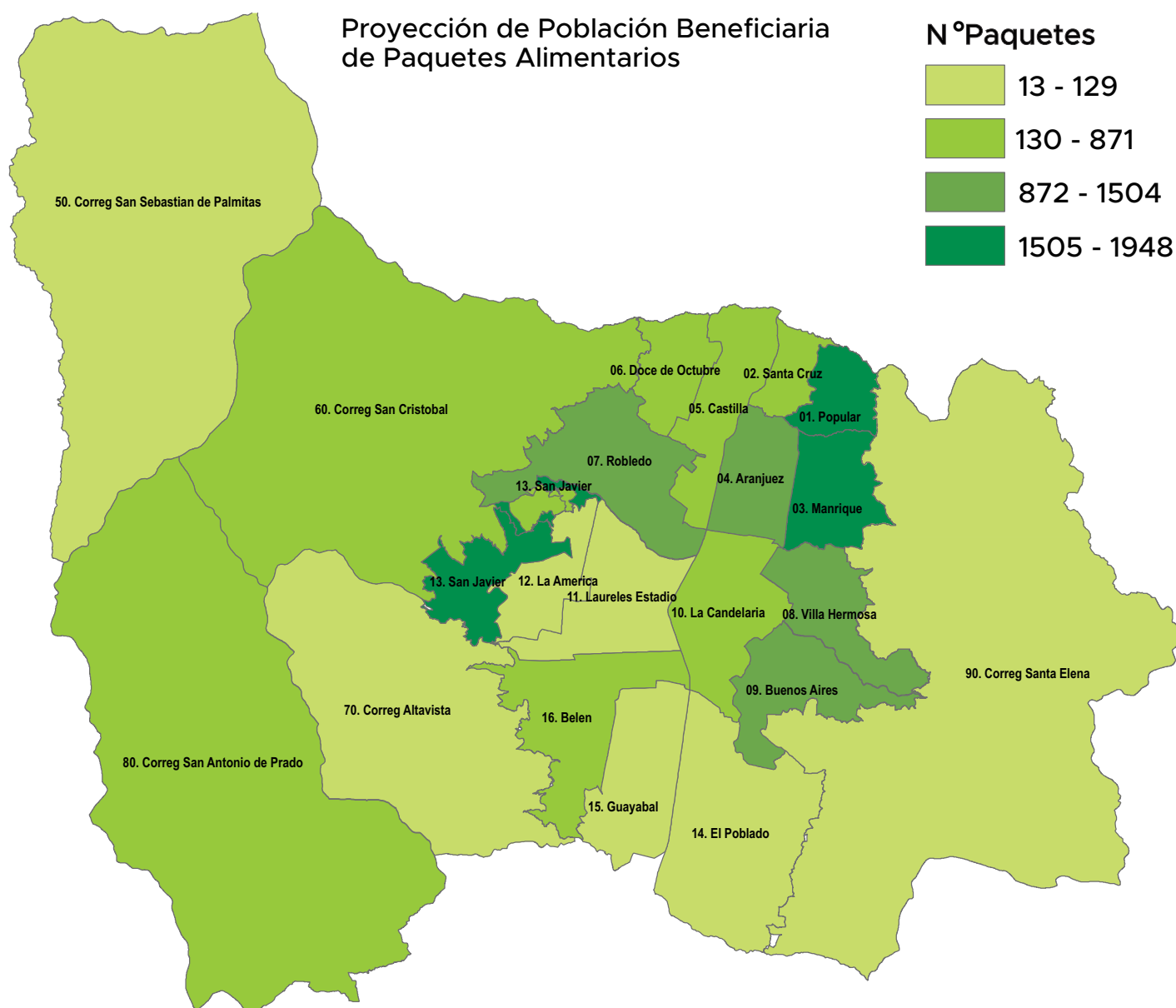
Alimentos	Unidad de medida	Cantidad por paquete
Panela en bloque 	900 gr	1
Cocoa en polvo 	230 gr	1
Atún en aceite 	Lata 170 gr	4
Huevo tipo A 	Unidad tipo A 50 gr	30
Arroz blanco tipo 1 fortificado 	500 gr	6
Harina para arepas 	500 gr	1
Galletas tipo soda 	300 gr	1
Pasta menuda para sopa fortificada 	250 gr	1
Espaguetis fortificados 	250 gr	1
Avena en hojuelas 	250 gr	1
Aceite vegetal 	1000 cc	1
Leche entera en polvo 	380 gr	1
Frijoles cargamanto de primera 	500 gr	3
Lenteja 	500 gr	1
Garbanzo 	500 gr	1
Sal con yodo 	500 gr	1

Fuente: elaboración propia



Del total de paquetes proyectados para 2024, el 12,9% se focalizaron en la comuna 3 - Manrique, seguido de las comunas 1 - Popular y 13 - San Javier con un 12,4% cada una, destacándose por su alto grado de vulnerabilidad y elevados índices de pobreza en el Distrito de Medellín. En el siguiente **mapa**, se representa la proyección de entrega de los paquetes alimentarios en las comunas y corregimientos de acuerdo con el proceso de selección de los beneficiarios:

Mapa. Total de paquetes alimentarios proyectados para la vigencia 2024 por el Proyecto de Apoyo Nutricional para la Población Vulnerable del Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional.



Fuente: subcomponente monitoreo y evaluación, 2024



Bondades nutricionales del paquete alimentario

El equipo técnico del ESAN estima que el paquete alimentario, diseñado para un hogar promedio de tres personas durante aproximadamente 20 días, cubre cerca del 30% del requerimiento calórico diario para un adulto. Además, aporta una proporción significativa de los macronutrientes necesarios: 23% de proteínas, 41% de grasas y 30% de carbohidratos diarios(1)



Fuente: elaboración propia
***VDR: Valor diario recomendado (2)**

El paquete alimentario también contribuye al buen estado de salud, tanto individual como familiar, mediante el suministro de alimentos ricos en vitaminas y minerales esenciales. Según las Encuestas Nacionales de Alimentación y Nutrición de Colombia, los nutrientes de interés en salud pública incluyen Vitamina A, Calcio, Hierro y Zinc.

En este contexto, el paquete alimentario aporta el **9%** del Valor Diario Recomendado (VDR) de Vitamina A fundamental para la visión, el fortalecimiento del sistema inmunológico y para el crecimiento y desarrollo celular; el **11%** del VDR de Calcio esencial para desarrollo y mantenimiento de los huesos, el **31%** del VDR de Hierro, para la prevención de la anemia, mejora de la energía y la función mental, y el **34%** del VDR de Zinc, importante para la función inmunológica y el crecimiento y desarrollo en etapas de embarazo, infancia y adolescencia.

Estos aportes están calculados para una persona en un hogar promedio de tres integrantes durante aproximadamente 20 días.

1. Estos datos fueron calculados a partir de la Tabla de Composición de Alimentos Colombiana 2018 y tomando como referente la Resolución 3802 de 2016 por medio del cual se establecen las recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

2. El valor diario recomendado se establece a partir de la Resolución 3802 de 2016 por medio del cual se establecen las recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.



Conclusiones

La estrategia "Paquete Alimentario" tiene un gran potencial para reducir la inseguridad alimentaria y mejorar la calidad de vida de miles de familias vulnerables en el Distrito de Medellín.

Al complementar la entrega de alimentos con educación nutricional, se ha demostrado su efectividad para enfrentar este desafío, promoviendo hábitos de vida saludables. Esta iniciativa no solo garantiza que las familias reciban alimentos suficientes y nutritivos, sino que también empodera a los beneficiarios, brindándoles el conocimiento y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.

El compromiso del Distrito de Medellín y el ESAN con la seguridad alimentaria ha sido clave para avanzar hacia un futuro más justo y equitativo para todos. Esta estrategia es un ejemplo de cómo las políticas públicas pueden impactar la seguridad alimentaria de las personas más vulnerables, garantizando su derecho a una alimentación digna y adecuada. Al enfocar los esfuerzos en las comunas con mayor necesidad, se ha logrado una atención más efectiva, reforzando el impacto positivo en la comunidad.

